

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



*Ag84 Fl*

Armenian

no. 1

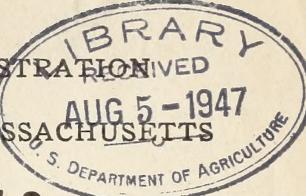
Foreign

Distributed by

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

Henry B. Endicott

Reserve FOOD ADMINISTRATOR FOR MASSACHUSETTS



## ՕՐԸ ՃԻՏԱԿ ՍՎԱԵՒՅՔ

ԼԱԻ ՆԱԽԱՃԱՇՈՎ ՄԸ

ՊՏՈՒԻ ԱՐՄՏԻՔ CEREAL ԿԱԹ

ԱՍՈՆՔ ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՄԸ ԿԸՆԵՆ

ՍՆՆԴԱՑՈՒ ԵՓԵԼՀ ԴԻԻՐԻՆ  
ԼԱԻ ԱԺԱՆ

ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ԿՈՂՄԻ ՄԵԶԳԻ ՑԱՆՉՆԱՐԱՐԱԾ  
ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻՆ

## ՊՏՈՒԻ ԳՈՐԾԱԾԵՑՔ

Պտուղը կ'օգնէ ձեր մարմինը առողջ վիճակի մէջ պահեւ  
լուն և պնդութիւնը կարգիլէ:

Թարմ պտուղ գործածեցէք երբ հնարաւառը է:

Գործածեցէք սալոր, չորցած խնձոր, չորցած ծիրան:  
Դրէք զանոնք ջուրի մէջ նախորդ երեկոյին, և եփեցէք մինչև  
կակղնան:

Գործածեցէք արմաւ և չամիչ: Ասոնք լաւ են երբ արմտիւ  
քը վառարանին վրայէն վար առնելէ 10 րոպէ առաջ աւելցը-  
ուին: Այն ատեն շաքարի պէտք չէք ունենար: Գործածեցէք  
հասուն— սկ կեղեւով պանանէս, կանանչով—դեղին կեղեւ  
ունեցող պանանէսները գժուարամարս են եթէ չեփուին:

## ԱՐՄՏԻՔ ԳՈՐԾԱԾԵՑՔ

Քօրն միլ լանդակ, օրմիլ, բրինձ, հօմինի: Ասոնք շատ  
աւելի աժան են քան «ուտելու պատրաստ» նախաճաշի կերա-  
կուրները: «Ուտելու պատրաստ» նախաճաշի կերակուրի մը  
մէկ խոշոր բաֆէրը կրնայ 15 սէնթ արժել, բայց եթէ նոյն  
բաֆէրը միայն քառորդ փառնտ պարունակէ,— մէկ փառնտ  
արմտիքին համար 60 սէնթ: Ասիկա ութէն տասը անգամ ա-  
ւելի սուղ է քան քօրն միլը, փառնտը 6 կամ 7 սէնթէն:

Բաֆէրին վրայ գրուած ծանրութեան նայեցէք և տուած  
դրամնուղ ամենաշատ փոխարէնը ստացէք:

Քօրն-միլ լանդակը և օքմիլը լաւ են միայն երբ լաւ եփսուած են: Շատեր շատ քիչ աղ կը գործածեն և բաւական երկար չեն եփեր:

Հենդ հոգիի բաւելու չափ ֆօրն-միլ լանդակ եփելու համար գործածէ 1½ գաւաք ֆօրն-միլ, 2 թէյի դգալ աղ, 5 կամ 6 գաւաթ ջուր: Աղով խառնուած ջուրը եփ հանէ: Քօրն-միլը կամաց-կամաց խառնէ մէջը: Մի թողուր որ գունտ-գունտ ըլլայ: Առ նուազն 30 րոպէ եփէ: Աւելի լաւ է եթէ 3 ժամ եփի կամ գիշեր մը անցնի: Վառարանին ետեւ տըպըլ-պօյլը մը կամ անկրակ քուքը մը գործածէ:

Օքմիլի համար գործածէ 2½ գաւաթ կոտրտուած վարտակ (րօլըտ օք-ս), 2½ դգալ աղ, 5 կամ 6 գաւաթ ջուր: Ջուրը եփ հանէ: Կամաց կամաց լեցուր վարսակը եփած ջուրին մէջ և ժամ մը եփէ, կամ գիշերը թող անցնի:

Սըրիլը կեր կաթով, ոռուպով, կարագով կամ կարագ պարունակով իւղով մը: Պէտք չունիս հետը հաց ուտելու:

Մեծ քանակով ֆօրն-միլ կամ օք-միլ կարելի է միստամանակ եփել: Չղործածած մասդ իւղուած ամանի մը մէջ գընելով կրնաս պաղ տեղ մը պահել քանի մը օք: Գիտե՞ս թէ որքան լաւ է համեմուած և տապկուած օք-միլը:

Նախաճաշի յատուկ կերակուր ուտելու տեղ կրնաք հաց ուտել-նախընտրելի է պատերազմի հացէն ուտել: Քօրն հացն աւ կաթը միասին շատ համեղ է:

## ԿԱԹ ԳՈՐԾԱԾԷ

Կաթը շատ լաւ սնունդ է: Քօրթ մը կաթը այնքան սնունդ կուտայ որքան փառնատ մը նիհար միսը:

Տղաները մասնաւորապէս պէտք ունին անոր զօրանալու և լաւ մնալու համար: Զափահասներու համար ալ լաւ է: Իւրաքանչիւր տղայի իրը նախաճաշ առնուազն գաւաթ մը կաթ տուր: Ամեցէք տաք թէ պաղ, կամ գործածեցէք սըրիլի վրայ, կամ քօքի հետ խառնած: Նոյնիսկ ամենէն սուղ տաենը կաթը աժան սնունդ մըն է տղաներու համար:

ՈՉ ՍՈՒՐՃ, ՈՇ ԹէՅ ՏՂԱՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ:— Ատոնք սընունդ չեն: Թող չափահասները խմեն եթէ կ'ուզեն, իսկ տղաներուն նոյնիսկ պուտ մը մի՛ տաք: Տղաներու խմելիքը կաթըն է:

---

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use  $1\frac{1}{2}$  cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water.

Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or over night. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use  $2\frac{1}{2}$  cups rolled oats,  $2\frac{1}{2}$  teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or over night.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

#### Use Milk

Milk is excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Washington, D. C.

Distributed by  
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION  
HENRY B. ENDICOTT  
Food Administrator for Massachusetts

# Start the Day Right

FRUIT	CEREAL	MILK
NOURISHING	EASY TO COOK	CHEAP
GOOD		
of foods the Government asks us to eat	These make a meal.	

With a good breakfast.

## Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

## Use Cereals

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy, (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound — 60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.